

生活習慣病 予防のための ヘルシークッキング

和風サラダ

彩りがきれいな
さっぱりサラダです。

材料(2人分)

かまぼこ	20g	塩	少々
キャベツ	40g	コショウ	少々
ニンジン	10g	しょう油	小さじ1
コーン缶	10g	油	小さじ1/2
ワカメ	10g		



エネルギー 32kcal / たんぱく質 1.9g / 塩分 0.9g

〈作り方〉

- 1 かまぼこ、キャベツは短冊切り、ニンジンは千切りにする。
- 2 コーン缶の汁気を切る。ワカメはよく洗って適当な大きさに切る。
- 3 塩、コショウ、しょう油、油を合わせて和風ドレッシングを作る。
- 4 ①②③を和えれば出来上がり。



ヘルスメイト白石
大平地区の皆さん

●総合検診実施中!

9月15日(水)まで、市内各会場で総合検診を実施しています。平日の受診が難しい方のために、土曜日検診や夜間検診も実施するほか、都合により総合検診期間内に受診できなかった方を対象に、10月8日(金)も行いますので、忘れずに受診してください。なお、日程や会場などの詳細は、広報しろいし8月号7ページをご覧ください。

【土曜日検診】●日時 9月11日(土) 9:00~11:00および13:00~15:00 ●場所 健康センター
【夜間検診】●日時 9月13日(月)・14日(火)の2日間、17:30~19:00 ●場所 中央公民館
【総合検診期間内に受診できなかった方】●日時 10月8日(金) 9:00~11:00および13:00~15:00、17:30~19:00 ●場所 健康センター

●子宮がん検診の日程誤りについて(お詫びと訂正)

7月1日(木)から9月30日(木)までの期間、子宮がん検診を実施していますが、受診票の裏面に記載されている日程表に下記の誤りがありましたので、お詫びして訂正します。受診の際はご注意ください。

●誤記の内容 9月20日(月・祝日)は、実施医療機関が休診日です。

●献血のご協力ありがとうございました

7月: ジャスト白石店 47人、白石警察署 5人、ニチレイフーズ(株)白石工場 12人、大泉記念病院 11人

●健康料理講習会を開催します

開催日	場所	時間	対象者	内容	持参する物
9月3日(金)	不忘研修センター	10:00~13:00 ※終了時刻は多少変動 することがあります。	どなたでも参加 できます。	保健師や栄養士による健康 に関するお話と調理実習	エプロン、三角きん、 米半合、材料代300円
9月10日(金)	三住研修センター				

●こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	9月7日(火) 9:30~12:00 10月5日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	物忘れや認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	9月22日(水) 13:00~15:00 10月27日(水) 13:00~15:00

※相談を希望する方は、事前予約が必要です。ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

※○印は精神科医による相談

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	相談員による個別相談	9月17日(金) 13:00~15:00 10月1日(金) 13:00~15:00
思春期・ひきこもり 専門相談	思春期の心の問題を抱えている本人およびその家族や関係者、ひきこもりの状態の本人およびその家族や関係者	相談員によるカウンセリングまたは、 精神科医による相談(診察)	9月3日(金) 13:00~15:00 9月24日(金) 13:00~15:00 10月8日(金) 13:00~15:00 10月22日(金) 13:00~15:00 ○10月28日(木) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
9月5日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145		白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
9月12日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	うさぎ薬局 ☎26-3557	
9月19日	佐藤医院 (蔵王町宮) ☎32-2002	さたけ整形外科 (蔵王町円田) ☎33-4855	四ツ目屋薬局 (蔵王町宮) ☎32-3360 蔵王ヘルスマート薬局 (蔵王町宮) ☎32-4550	
9月20日	内方医院 (蔵王町宮) ☎32-2101	加藤整形外科小児科医院 ☎26-2653	にしうら薬局 (蔵王町宮) ☎32-3020 サンコウ調剤薬局 ☎24-2523	
9月23日	柿崎小児科 ☎25-2210	つつみ内科外科 こどもクリニック ☎25-1181	フレンド薬局清水小路 ☎24-3393	
9月26日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	大泉記念病院 ☎22-2111	みどり薬局城北店 ☎22-4966 宮調剤薬局 ☎24-3113	
10月3日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145		
10月10日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	公立刈田総合病院 ☎25-2145		

●歯周病検診を実施します

平成22年9月1日(水)から平成23年2月28日(月)まで、歯周病検診を実施します。対象者には、8月末に受診券を送付しましたので、ご希望の歯科医院に直接予約してください。自己負担額は500円です。

●対象者 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

※対象者の年齢は、平成23年4月1日現在のものです。

そこが知りたい 国保・後期高齢者医療

Q. 私は後期高齢者医療保険の加入者です。7月に、緑色の被保険者証(保険証)が届いたのですが、今後はこの保険証を使えば良いのですか?

A. 後期高齢者医療制度における保険証の更新日は、毎年8月1日です。新しい保険証は、7月末日までにご本人あて、郵送(簡易書留)でお送りしました。新しい保険証の色は、緑色(グリーン)です。医療機関などにかかる際は、緑色の保険証を窓口で提示いただきますようお願いいたします。なお、「保険証がまだ届いていない」という方は、健康推進課までご連絡ください。

7月までお使いいただいたオレンジ色の旧保険証は、健康センター1階の健康推進課または、市庁舎1階の市民課までご返却ください。有効期限の切れた保険証を使用すると、トラブルの原因になりますので、市民の皆さまのご協力をお願いします。なお、郵送で古い保険証を返却される場合は、新しい保険証を郵送する際に同封した、返却用封筒をご利用ください(※1)。

●7月末日までに郵送した物
・後期高齢者医療被保険者証(新しい緑色の保険証)
・後期高齢者医療限度適用・標準負担額減額認定証(※2)

※1.平成21年7月以前の古い保険証(白色)をまだ返却されていない方は、オレンジ色の保険証と一緒にご返却ください。
※2.平成22年7月までの認定証をお持ちだった方で、8月1日以降も認定要件が満たされている方にのみ、お送りいたします。

☎健康推進課 ☎22-1362

健康一口メモ

「アルコールと 消化器病について」

(1) アルコールと肝障害

日本酒5合程度を1週間続けただけで脂肪肝が起きますが、2~4週間の断酒で消失します。さらに飲酒を続けると、アルコール性脂肪肝の約20%に肝炎が発症し、最終的に肝硬変に至る場合があります。アルコール性肝硬変は、男性では日本酒5合程度以上を約20年以上続けている人(女性はその3分の2の飲酒量)に多発します。

(2) アルコールと膵臓障害

大量飲酒は膵炎の原因となります。慢性化すると、膵石やインスリン分泌の低下による糖尿病を伴ってきます。

(3) アルコールと食道・胃腸障害

急性胃粘膜病変や食道炎、下痢を引き起こします。また消化管潰瘍の治療が遅らせます。

(4) アルコールと癌

口腔咽頭癌、食道癌のリスクが上昇します。少量の飲酒はむしろ健康にプラスに働きますが、過剰飲酒では以上のような障害が起こります。それを治すには断酒しかないことを自覚し、自分の健康は自分で守ることが必要です。



公立刈田総合病院 消化器科
かいとう まみこ
海東 恵美子